

Lässt sich Alzheimer hinauszögern und damit verhindern?

Univ.-Prof. Dr. W. D. Oswald
Forschungsgruppe Prävention & Demenz
der Universität Erlangen-Nürnberg

9.Deutscher Seniorentag
Leipzig, 10. Juni 2009

© 2009 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Alois Alzheimer

1864-1915

© 2009 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Alzheimers Patientin Auguste D.
im Alter von 51 Jahren
Gestorben mit 56 Jahren im
Jahre 1906

© Oswald
2001/730b

© 2009 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Fast alles ist Alzheimer

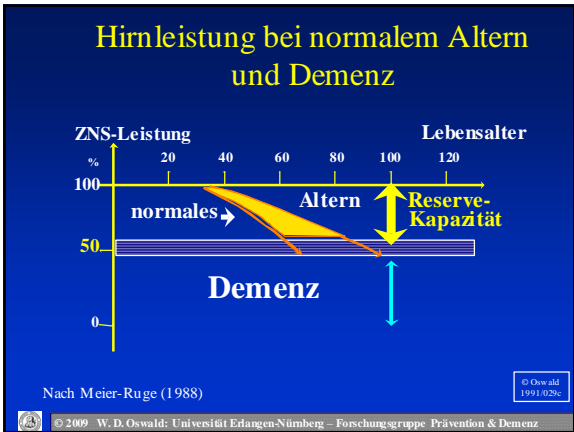
- Jeder bekommt Alzheimer, wenn er nur alt genug wird.
- Der Zeitpunkt liegt in der unterschiedlichen Progression begründet.
- Auf diese kann man Einfluss nehmen.

© 2009 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Die Seele als homunculus

© Oswald
2001/841

© 2009 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz



Ist Prävention möglich ?

© 2009 W.D.Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Ernährung und SDAT-Risiko

- **Übergewicht** + (Erhöhtes Risiko ab einem BMI > 30 kg/cm²; Gustafson et al. 2003; Kivipelto et al. 2006)
- **Diät** - (Nach Scarmeas et al. 2006: bei Mittelmeerdiet Risikominderung um bis zu 40%; gilt aus verschiedenen Gründen als fraglich)
- **Vitamin E und Vitamin C** / . (keine Effekte; Zandi et al. 2004)
- **Vitamin B6, B12 und Folsäure** ? (unklare Daten; Josten 2001)
- **(Diabetes mellitus)** + (Risiko steigt leicht bei NIDDM, stark (OR=3,2) bei IDDM [$>6,5$ mmol/l]; Ott et al. 1996; Hoyer 1998)
- **Kaffee** - (leichte Risikominderung; Lindsay et al. 2002)
- **Alkohol** -- (Risikominderung bis zu 60%; Ruitenberg et al. 2002; Wang et al. 2006)

© 2009 W.D.Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Adipositas

Übergewicht

(BMI > 30kg/cm²)
erhöht das Risiko
für Alzheimer
bis zu ca. 50%

Kivipelto et al. 2006

© 2009 W.D.Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

„Mittelmeerdiet“

Möglicherweise mehr
eine Lebensweise als eine
spezifische Ernährung.
Gilt bezüglich Arteriosklerose
und Herzinfarkt und
Langlebigkeit
(in Kreta)
als gesichert,
bei Alzheimer
noch als
fraglich.

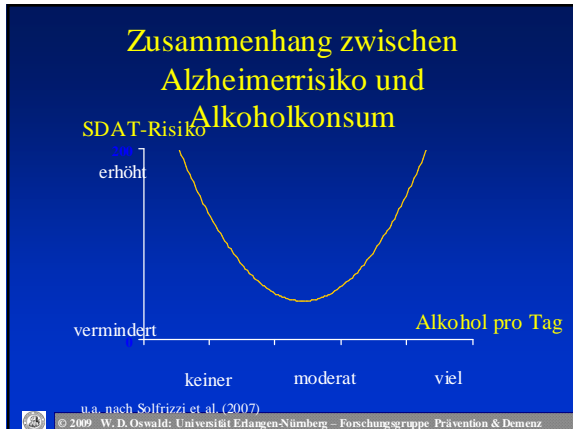
© 2009 W.D.Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Rot oder Weiß ?

© 2009 W.D.Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Wein oder Bier ?

© 2009 W.D.Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz



Wieviel Alkohol pro Tag ? (nach den FDA dietary guidelines)

- Antwort: **moderat**, d.h.
 - Bei Frauen: one drink (ein Glas)
 - Bei Männern: two drinks (zwei Gläser)

pro TAG

© 2009 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Kann man Alzheimer davon Laufen ?

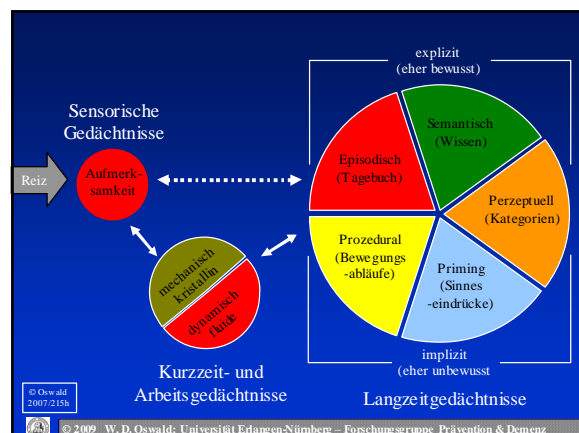
© 2009 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

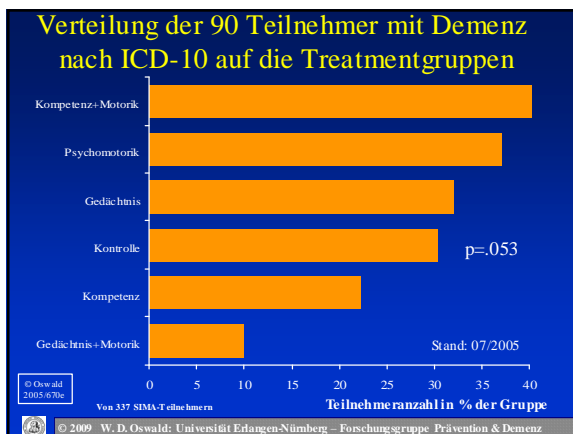
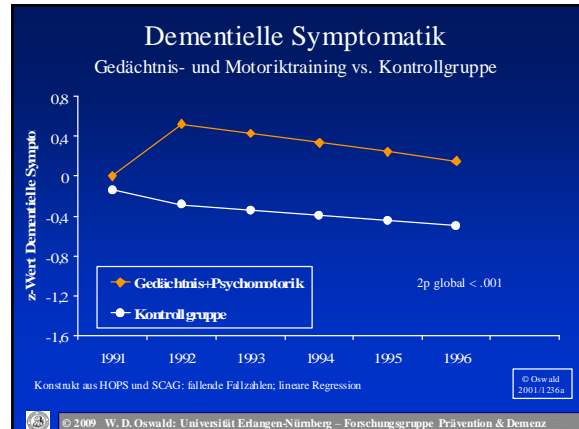
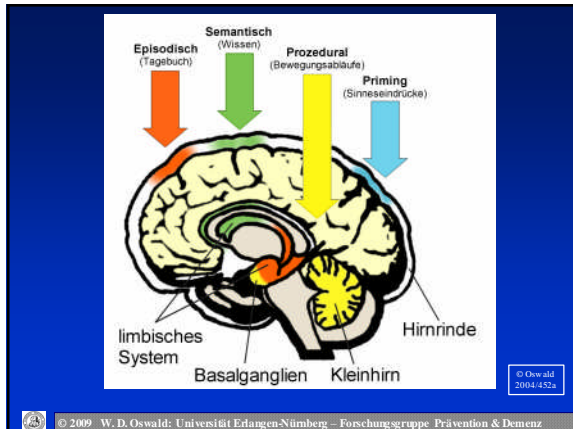
Laufen? Männer

- Männer, die weniger als 0,25 Meilen (400m) täglich laufen, haben gegenüber Männern, die mehr als 2 Meilen (3,2 km) laufen ein doppelt so hohes Risiko für Alzheimer (OR = 1,8)
- N = 2257 Männer, 71 – 93 Jahre, Baseline: 1991 – 1993; Follow up: nach 3 und 6 Jahren

Abbot et al. 2004: The Honolulu-Asia Aging Study JAMA, 292: 1447-53

© 2009 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz





„*Wer rastet der rostet!*“

Dieser Spruch muss jetzt neu geschrieben werden!

Er muss jetzt lauten:

„*Wer geistig und körperlich rastet, der rostet!*“

© 2009 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Und so geht es....

© 2009 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Der **Farb-Wort-Test** ist ein Beispiel für die Übungen des Gedächtnistrainings. Die Aufgabe besteht darin, die Farben der Worte so rasch wie möglich laut auszusprechen. Die dafür benötigte Zeit ist ein Maß der aktuellen Konzentrationsfähigkeit.

| | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|
| grün | rot | gelb | grün | blau | rot |
| blau | gelb | grün | blau | grün | gelb |
| rot | gelb | blau | gelb | blau | grün |
| rot | grün | gelb | rot | gelb | blau |
| grün | blau | rot | grün | rot | blau |
| gelb | rot | blau | rot | grün | gelb |

© Oswald 1996/333

© 2009 W. D. Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Gedächtnis - Grundübung mit Hilfe der Tageszeitung:

1. So schnell wie möglich alle "a" und "n" eines Artikels anstreichen !
2. Nach der Lektüre das Wichtigste in Stichworten notieren !
3. Am Abend Übung 2 wiederholen !

© Oswald 1994/337

© 2009 W.D.Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Autobahnraststätte Bad Kühlungsborn 5 km



Nächste Tankstelle: 38 km

© Oswald 1998 (S. 271)
© Oswald 2001/827

© 2009 W.D.Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

- Wie heißt die Raststätte, die auf dem Autobahnschild angekündigt wird?
- Wie weit ist die Raststätte noch entfernt?
- Ihr Tank ist schon relativ leer. Kann man an der Raststätte tanken?
- Wenn nein, wie weit ist es bis zur nächsten Tankstelle?
- Sie müssten dringend ein Telefongespräch führen, ist dies an der Raststätte möglich?
- Kann man dort auch essen?


© Oswald 2001/828

aus: W.D. Oswald (Hrsg.) (1998). Gedächtnistraining, S. 272.

© 2009 W.D.Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Psychomotorik

Wahrnehmung, Koordination und Gleichgewicht werden gleichzeitig geschult und der Kreislauf trainiert !



© Oswald 2003/918


© 2009 W.D.Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Psychomotorik mit einfachen Hilfsmitteln

SIMA® - Tasche

und

SIMA® - Luftballon



© Oswald 2003/933

© 2009 W.D.Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

Weitere Informationen findet man unter

www.sima-akademie.de
und
www.wdoswald.de

© Oswald 2001/831b

© 2009 W.D.Oswald: Universität Erlangen-Nürnberg – Forschungsgruppe Prävention & Demenz

